

Dr. Kunyik-Szlezak
1100, Otto-Prost-Straße 9/15/4
Tel. 01 617 55 55

Unser Sommer-Tipp

Lavendel – *lavendula angustifolia*

Lavendel ist beruhigend, entspannend, krampflösend, schmerzstillend, galletreibend und blähungswidrig. In der TCM wirkt Lavendel auf die Funktionskreise Herz, Leber und Gallenblase. Bei starken Disharmonien können diese auch für psychische und physische Unruhe-Störungen verantwortlich sein. Weiters wirkt Lavendel auch auf die Funktionskreise Magen, Milz und Lunge.

Wirkung des Lavendel in der TCM :

- Beruhigt das Yang
- Löst Qi-Blockaden
- Klärt Hitze Wirkt bei Entzündungen mit feuchter Hitze
- schmerzstillend

Anwendung

Tees aus den Blüten können bei Unruhezuständen, nervöser Erschöpfung, Einschlafstörungen, Herzklopfen, Migräne, Harnverhaltung, Altersschwäche, Wechselbeschwerden, und Nervenleiden getrunken werden. Außerdem fördert Tee aus Lavendelblüten die Gallensaftbildung. Da Lavendel zu den krampflösenden und blähungstreibenden Magenmittel gehört, wirkt er bei Stoffwechselstörungen: Blähungen, Reizmagen, Durchfall Rheuma und Gicht.

Lavendel in Marillen-Fruchtcreme

Zutaten

- 1 kg Marillen
- 10 dkg Zucker
- 4 EL getrocknete,unbehandelte, Lavendelblüten
- 1 Prise Muskatpulver
- Lavendelblüten zum Garnieren

Zubereitung

Die Marillen waschen, entkernen und klein schneiden. Mit dem Zucker in einem Topf unter Rühren erhitzen, die Lavendelblüten dazugeben und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat würzen. Die Fruchtmasse durch ein feines Sieb streichen, in Gläser umfüllen und im Kühlschrank zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen. Zum Servieren mit Lavendelblüten verzieren.

Weitere sommerliche Rezeptvorschläge mit Lavendel:

Lavendelmarmelade

Zutaten

- 1/2 kg Blütenblätter
- 1/2 l Apfelsaft
- Gelierzucker oder Agar Agar.

Zubereitung

Blüten mit dem Apfelsaft im Mixer pürieren. Die Flüssigkeit abmessen und mit der entsprechenden Menge Gelierzucker oder Agar Agar nach Anweisung auf der Packung einkochen. Beim Abfüllen in Gläschen in jedes einige Lavendelblüten hinein geben.

Lavendelsirup

Zutaten

1/2 kg Lavendelblüten
1/ kg Rohrzucker
2 unbehandelte Zitronen

Zubereitung

Lavendelblüten in eine Schüssel geben und mit Rohrzucker bestreuen. Zitronen in Scheiben schneiden und drauflegen. Mit etwa 1 l Wasser auffüllen. Die Schüssel abdecken und stehen lassen. Mehrmals umrühren. Nach etwa 2 Tagen ist der Sirup fertig. Zum baldigen Verbrauch im Kühlschrank aufbewahren. Kurz aufgekocht und in sterile Flaschen abgefüllt ist der Sirup länger haltbar.